

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Светлакова Мария Евгеньевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема Организация 3-го урока физической культуры у обучающихся 6-х классов
(на примере гандбола)

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д-р пед. наук, проф. Сидоров Л.К.

_____ (дата, подпись)

Руководитель кан. пед. наук, доц. каф. ТОФВ Ситничук С.С.

Дата защиты _____

Обучающаяся Светлакова М.Е.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-ЫХ КЛАССОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	
1.1 Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся 6-ых классов.....	6
1.2 Анализ школьных программ по физическому воспитанию.....	12
1.3 Особенности содержания программ по физическому воспитанию для обучающихся общеобразовательных школ, основанных на конкретном виде спорта.....	18
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Методы исследования.....	21
2.2. Организация исследования.....	
Глава 3. ОРГАНИЗАЦИЯ 3-ГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-ЫХ КЛАССОВ НА ПРИМЕРЕ ГАНДБОЛА	
3.1 Разработка содержания уроков физической культуры у обучающихся 6-ых классов на примере гандбола	35
3.2 Выявление результативности внедрения уроков физической культуры у обучающихся 6-ых классов на примере гандбола	43
ВЫВОДЫ	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	51

ВВЕДЕНИЕ

Важный показатель социально-экономического развития любого государства – это уровень физической подготовки обучающихся. Именно это направление показывает на сколько государство в будущем способно на развитие и процветание. Как и в Федеральном законе «Об образовании» в Российской Федерации, так и в стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, физическая культура определяется как приоритетное направление развития. Цель данных нормативно-правовых актов заключается в развитии целостности личности в разных аспектах деятельности. Для достижения данной цели в направлении физической культуры ставятся следующие общие задачи [1]:

1. Формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

2. Привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек.

3. Формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, развитие культуры здорового питания и трезвости.

4. Распространение позитивных моделей участия в массовых общественно-спортивных мероприятиях.

В результате исследования Роспотребнадзора было выявлено что 60% школьников имеют хронические заболевания. В первую очередь это связано с изменениями условий жизнедеятельности: цифровизацией образовательной и досуговой деятельности, снижением двигательной активности, увеличением интенсивности учебного процесса. Происходит формирование преимущественно сидячего образа жизни. Храмцов П. И., Седова А. С., Разова Е. В и другие в статье «Анализ мнения учителей физической культуры о физической подготовленности современных школьников Российской Федерации» установили, что по оценке 72,5% педагогов наблюдается снижение

физических кондиций у современных школьников по сравнению с их сверстниками начала 2000-х годов. Именно поэтому важность такой ориентации образования «Физической культуры» весьма высока.

В настоящее время продолжают исследования, позволяющие находить новые и более эффективные методы развития физической культуры подростков. На первый план выходят, по своей функциональности и универсальности, спортивные игры. Именно это средство физического воспитания развивает у учащихся эмоциональность, навыки командной работы, скоростные и силовые качества.

Есть малоизученные методы в рамках использования педагогических технологий, например, гандбол. На современном этапе производится широкий поиск более совершенных способов и средств повышения мастерства гандболистов, разрешающих эффективно осуществлять учебно-тренировочный процесс. Конкретизируются и увеличиваются научно – методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса, взаимодействие тренера, научных сотрудников и спортсмена, позволяющих оперативно вносить корректировки и добиваться наивысшей эффективности подготовки гандболистов. Тенденции развития современного гандбола вызывают необходимость улучшения эффективности обучению гандболу: увеличением интенсивности игры, повышением сложности приемов, повышением тактики.

Цель исследования: обоснование структуры и содержания 3 урока физической культуры у учащихся 6 –х классов на примере игры в гандбол.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс учащихся 6-х классов.

Предмет исследования: программа 3-го урока по физической культуре, основанного на игре в гандбол.

Гипотеза исследования: предполагается, что организация и проведения 3 урока физической культуры, основанного на игре в гандбол, с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых и

координационных способностей, будет способствовать повышению уровня физической подготовленности и состояния здоровья, учащихся 6-х классов.

Задачи исследовательской работы:

1. Проанализировать в психолого-педагогической литературе состояние проблемы исследования.
2. Обосновать, разработать и внедрить программу 3-го урока физической культуры для учащихся 6-х классов, основанного на игре в гандбол.
3. Проверить в ходе педагогического эксперимента результативность разработанной программы для учащихся 6-х классов.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

1.1 Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей 13 - 14 лет

Самый интенсивный период роста человеческого организма приходится на подростковый возраст. Это можно проследить в изменениях, протекающих в морфологических и функциональных особенностях, присущих различным возрастным периодам. В первую очередь, это неравномерность, неодновременность и обусловленность полом процессов роста и развития, а также влияние генетических и средовых факторов.

Социально-психологические особенности возраста:

1. Неумение разобраться в трудной жизненной ситуации.
2. Эмоциональная незрелость.
3. Недостаточная развитость умения контролировать своё поведение.
4. Активный рост организма.
5. Повышенная внушаемость.
6. Стремление к самоутверждению.
7. Недоразвитость личности.
8. Сочетание реализма и романтизма.

Подростковый возраст характеризуется как период взросления и становления личности. Бурное развитие всего организма приводит к росту самосознания, самовыражения, самоутверждения. Именно в это период подросток приобретает все необходимые навыки для дальнейшей социализации.

От уровня физической подготовки зависит не только общее состояние здоровья человека, но и его способность к восстановлению деятельности

систем организма после напряженного умственного труда. Именно поэтому процессы физической подготовки особенно важны в жизни школьников.

Одним из основных принципов сохранения и укрепления здоровья подростков является физическая культура. Физическая культура – часть общей культуры общества, отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности. (В. И. Ильинич, 2001). Данное определение можно выделить в качестве рабочего, так как оно чётко определяет необходимые аспекты для раскрытия темы.

Внедрение физической культуры как образовательного направления в школах способствует как физическому, так и духовному развитию личности. На уроках физической культуры подростки развивают физические качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), умственные и духовные качества (разработка стратегии, умение работать в команде, умение слышать и слушать), а также в процессе изучения данной дисциплины происходит эмоционально-психологическая разрядка личности. Одним из факторов позволяющих дать объективную оценку развития физической культуры является физическое развитие.

Под физическим развитием понимают состояние морфологических и функциональных свойств и качеств, а также уровень биологического развития, отражающие не моментальную характеристику состояния, а динамику процесса обусловленных возрастом изменений размеров тела, телосложения, внешнего облика, мышечной силы и работоспособности. С физическим развитием тесно связаны моторное (двигательное) и половое развитие.

Развитие организма – сложный процесс. Это не только количественным нарастанием массы тела, но и качественными структурными изменениями во

многих органах и тканях, в том числе в костной системе, обеспечивающей рост тела в длину. Для каждого возрастного периода характерно определенное состояние костной системы – появление точек окостенения в конечностях, по которым можно определить на основании рентгенологических снимков истинный биологический возраст, его выявить наличие и степень отклонений в физическом развитии подростка.

Знание закономерностей физического развития подростка необходимо для правильной организации режима его жизни. Примерно до 10-летнего возраста развитие происходит одинаково у мальчиков и девочек. К этому времени в кровь начинает усиленно поступать половой гормон, специфичный для данного пола. Ускорение роста и полового созревания у девочек начинается на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. С 10 лет девочки начинают расти более интенсивно и обгоняют в росте мальчиков. После завершения процесса полового созревания темп роста девочек резко падает. К 15-16 годам он достигает своего максимума и далее почти не увеличивается. Мальчики в 12-14 лет продолжают усиленно расти, и к 15-16 годам рост их, как правило, значительно выше, чем у девочек. В целом рост мальчиков продолжается дольше (до 18-20 лет), ибо полное завершение полового созревания происходит у них несколько позднее

Возрастные рамки подросткового возраста разные авторы определяют по-своему, современные учёные отодвигают начало данного периода на 9 лет, в то время как классической литературе преобладает 12 лет. Так как в данной работе преобладает возраст учащихся 6-х классов, то временные рамки подросткового периода 13-14 лет. Это средний школьный возраст. Данный период характеризуется скачком нарастания мышечной массы (за счёт увеличения волокон) и роста (в год примерно 7-9 см) у мальчиков, в то время как у девочек данный этап уже прошёл в 11-12 лет. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. Свободные, размашистые движения, связанные с большой амплитудой, положительно влияют на развитие костной ткани у подростков. В этом возрасте применение ходьбы, бега, различных прыжков, метаний содействуют росту костной ткани и улучшению условий питания хрящей. Также следует осторожно подходить к различным соскокам, приземлением на твердый грунт.

Сердечно-сосудистая система так же терпит ряд изменений. В данном аспекте очень чётко видна незавершенность формирования механизмов, отвечающих за функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного развития сердца достигает лишь к 20 годам.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков – с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет); у девочек – с 1900 мл (12 лет) до 2500 мл (15 лет). За один дыхательный цикл подростка составляет 14 мл кислорода, в то время как у взрослого – 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом. Реакция организма к недостатку кислорода и избытку углекислого газа требуют особого внимания при обучении детей свободному дыханию, согласованному с движениями.

В связи с увеличением силы сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам – 117/ 73 мм рт. ст. Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Подростковый период особенно хорошо развиваются координационные способности, что можно развить с помощью метания на меткость и на дальность, и с помощью спортивно-игровых методик, в том числе игровых видов спорта. В данный период так же рационально развивать силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т.д.). Нередко снижаются отдельные показатели двигательных качеств. Это временное явление связано с глубокими эндокринными перестройками и возрастными рассогласованием деятельности отдельных физиологических систем. Сам подросток начинает стесняться своей неловкости, физического несовершенства. К 14 годам наиболее трудный этап полового созревания заканчивается. Системы организма постепенно вновь обретают способность действовать слаженно, реакции на нагрузки нормализуются. В этом возрасте очень важно использовать эмоциональный компонент психической деятельности подростка, поэтому разного рода спортивные игры становятся особенно привлекательными.

К 13-14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 13-14 лет показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста. Научные данные говорят о том, что в этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте, овладевают новыми формами движений.

В возрасте от 11 до 13 лет у детей могут развиваться и достигать высшей степени тонкокоординационного совершенства, пространственной точности движений и их регулярности во времени. Примечательно, что некоторые двигательные навыки, приобретенные в детстве, отличаются высокой устойчивостью и могут сохраняться в течение многих лет. В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления – интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости.

Авторитетным мнением обладают такие же подростки, а не взрослые. Поэтому очень важно организовать правильно его учебную и досуговую деятельность. Нужно учитывать его пожелания и увлечения, найти золотой баланс, между его обязанностями и желанием. Так же этому возрасту свойственен юношеский максимализм – способность подростка гиперболизировать свои проблемы и преувеличивать свои возможности. Любая ситуация через призму сознания ребёнка этого возраста принимает крайнюю степень. Поэтому в характере подростков начинают отчётливо проявляться: резкость, грубость, эгоизм. Это можно преобразовать, направив данную агрессию в правильное русло – в соревновательный тип деятельности.

В возрасте 13-14 лет появляются сосредоточенность, хорошая память и

логическое мышление. Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Этот возраст благодатный для развития быстроты, двигательной реакции и обучения тактике игры.

Таким образом, можно определить, что наибольшего развития подросток получает в ходе спортивных игр. Они способствуют его гармоничному развитию, и помогают справиться с эмоциональной нагрузкой, связанной с активным ростом всего организма и гормональных изменений.

1.2 Анализ школьных программ по физическому воспитанию

Главная цель образования в области физической культуры – формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Все программы соответствуют целям Российской системы физического воспитания, которые основываются на Законе Российской Федерации «О физической культуре и спорте» и ряде других нормативно-правовых актов, и решают определённые задачи в рамках физической культуры школьного звена общего образования. При этом каждая программа включает Российский образовательный стандарт по физической культуре: обязательный минимум содержания образования по физической культуре; требования к уровню подготовки обучающихся.

Существует несколько задач, поставленных на выполнение главной цели, которые определяют характер педагогической работы учителей физической культуры:

1. Развитие физических качеств и способностей, укрепление здоровья;
2. Формирование физически правильной координации и культуры движения, с приобретением необходимых качеств;

3. История, развитие и роль физической культуры и спорта.

Программы по физической культуре содержат ряд функций, которые проявляются в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания и построении индивидуальной стратегии здорового образа жизни каждым учащимся.

Есть минимум требований к оснащённости учебного процесса в школе по физической культуре:

1. Программа разрабатывается для школьников основной и подготовительной медицинских групп (одним текстом, с указанием особенностей), а для специальной медицинской группы учащихся – отдельно.
2. Программа, разработанная коллективом учителей школы, является программой для учащихся конкретной школы.
3. Программа, разработанная одним учителем физической культуры, носит название авторской.
4. Программа рассматривается на предметной комиссии учителей физической культуры и утверждается директором школы.

Цели и задачи той или иной программы менялись в зависимости от времени, в которое они создавались, что напрямую связано с техническим прогрессом и изменениями социально-политической среды.

Предпосылками создания российской системы физического воспитания повлияло заинтересованность общественности второй половине XIX века здоровьем молодёжи. Именно в этот период ведётся поиск эффективных методов и средств, способствующих развитию физической культуры.

Лесгафт П. Ф. и его труд «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» (1888 – 1901) представляют основу для развития и разработки содержания программ по физическому воспитанию. В это время в российских народных школах нет единой системы физического воспитания, как и условий для его развития, в то время как в школах привилегированных слоёв

это встречалось. В школы внедрили занятия по физической культуре, которые являлись обязательными и составляли 4 – 6 часов в неделю.

Программа Анохина А. К. основывалась на подвижных играх, различных видах гимнастики, элементах отдельных видов спорта, ручном труде. Уникальностью программы являлось её основанность на врачебном и педагогическом контроле, а мерой оценки являлось контрольное тестирование проводимое 2 раза в год.

Врачебный контроль внедряли в свои программы и другие учёные, например, Рудин В. В.. На основе антропометрических качеств. Он создал 4 разные программы развития физического воспитания для: хорошо развитых, среднеразвитых, слабогрудых, слабосильных. Способности ученика в данной программе определяется не отметкой, а по изменениям во время применения комплекса упражнений для той или иной группы.

В 20-е годы XX века советские учёные и врачи приступили к созданию советской системы физического воспитания. Основой для примерной программы стала гимнастика, строевая подготовка, подвижные игры. В 1927 г. Наркомпрос утвердил первые обязательные школьные программы по физической культуре для школ I и II ступени. В них были выделены следующие разделы: цели, задачи, средства и методы физического воспитания, ориентировочные учебные нормативы.

В 30-е годы в связи с военизацией и политизацией появляется необходимость внедрения ГТО СССР – физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», после чего это вошло в программу на долгие годы и существует до сих пор.

И только в 1975 году появилась программа, которая включала подробный комплекс упражнений. В 9-10 классах ею предусматривались следующие виды спорта:

1. Гимнастика;
2. Легкая атлетика;

3. Лыжная подготовка;
4. Классическая борьба;
5. Спортивные игры.

Следующей программой 1984 г стала «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы». Она отвечала необходимости организации ежедневных занятий физической культуры. В ней отражена структура образовательного процесса :

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня;
2. Программный материал для уроков физической культуры;
3. Внеклассные формы физического воспитания;
4. Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Программа содержит следующие разделы: показатели физической культуры, уровни физической подготовленности учащихся, примерный объем двигательной активности учащихся. Дифференциация разделов осуществляется по возрастному принципу.

В комплексной программе так же обозначена необходимость организации ежедневных занятий физической культуры. Структурные подразделения материалов, предусмотренные программой, основываются на знаниях, навыках и умениях, развитии физических качеств и учебных нормативов. Также следует подчеркнуть, что особое внимание уделяется самостоятельным занятиям ребёнка физической культурой внешкольное время. Эта программа объединила все программы, которые сложились ранее в единый режим, и в дальнейшем совершенствовалась. Уже к 1996 году эта программа решала следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
2. Развитие двигательных способностей;

3. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
4. Воспитание самостоятельности и сознательности при занятиях физическими упражнениями;
5. Воспитание нравственных и развитие психических качеств и свойств личности.

В программе большое значение уделяется базовой части программного это теоретического раздел, воспитания физических качеств. Двигательные умения и навыки представлены традиционными для школы видами физических упражнений: гимнастика, ходьба, бег, прыжки, метания, игры (подвижные и спортивные), плавание, овладение техникой единоборств и другими. Программой предусмотрены самостоятельные занятия учащихся физическими упражнениями, овладение организаторскими умениями. В старших классах уроки проводятся с тренировочной направленностью. Разработаны уровни физической подготовки учащихся, а также показатели физической культуры учащихся для основной и средней школы.

На основании данной программы в 1996 году была разработана программа «Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)». Отличительной особенностью данной программы было то, в ней отсутствуют традиционные нормативы, а материал дается по группам классов. Перед учителем стоят новые требования: обучить детей навыкам плавного непрерывного движения, комфортного восприятия физических и психических нагрузок, помочь учащимся освоить традиционные формы движений. Включенность элементов АПГ должна составлять не менее 20% и не более 50%. Программа изложена в 3-х разделах, а также иллюстрирована набором движений.

Благодаря наработкам советских учёных в области физической воспитания, физической культуры и спорта с середины девяностых годов появляется возможность внедрение авторских программ в практику школьного образования. Рамки исследования в данных областях расширяются

В 1992-м году разрабатывается и появляется первая школьная программа, которая не связана с нормативами ГТО. Данная программа была разработана Лях В. И., Мейкон Г. Б «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направлением развития двигательных способностей». Вводится обязательный базовый и вариативный компонент учебного материала. В данной программе предусмотрена дифференциация по половому признаку и исходя из этого выделена норма часов для занятий физической культурой: 7-12 часов в неделю для юношей, 4-9 часов для девушек.

В 1995-м году появляется программа, которая рассчитана на освоение учебного материала, в рамках учебных методических занятий и факультативных занятиях по определённому виду спорта. Данная «образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 классов) под редакцией Матвеева А. П.. Здесь идёт акцентирование на формирование у школьников определённого мировоззрения, которое напрямую связано с его телесными ощущениями и сопоставлением его с системы знаний, умений и навыков. Существует три этапа обучения по данной методике: учишь у учителя, учишь вместе с учителем, учишь быть учителем. Данная программа предусматривает изучение более глубокого выбранного направления учеником и усвоения им методического материала с целью дальнейшей самостоятельной реализации программ физической культуры. Занятия, предусмотренные данной программой – это спортивная тренировка, которая позволяет раскрыть потенциал ребёнка в определённом возрасте.

Программы физического воспитания – это средства, при помощи которых учителя физической культуры выстраивают комплексное использование разнообразных физических упражнений и форм физического воспитания в разностороннем физическом развитии личности ребенка.

Попытки решения одной из задач физического воспитания школьников прописано в «Программе физического воспитания учащихся с 1-11 классов»

основанной на одном виде спорта (баскетбол) данную концепцию разработали Литвинов Е. Н., Виленский М. Я., Туркунов Б. И.. Данная спортивная программа входит в противоречие с функциями школьного физического воспитания. Это проявляется в том, что в данной программе физическая культура не предусматривает базовый и вариативный компонент. То есть отсутствуют компоненты, которые указываются на какие-либо региональные условия и традиции физической культуры, а также на физическую культуру личности, характеристика организма человека и его спортивной подготовки. Данная программа может существовать в классах, которых есть определённая спортивная направленность.

Все программы по физической культуре должны отвечать требованиям возрастной способности и иметь дифференциацию по возрастному признаку. Из многообразия программ учитель физической культуры определяет одну, которая соответствует профессиональным убеждениям педагога, возможностям школы, желаниям детей и их родителей. Учителю предоставлено право выбора программы в зависимости от условий и материальной оснащённости школы, и от задач, стоящих перед учителем.

Реализация рассматриваемой программы возможна на основе изменения предметной системы: при подготовке различных предметов, при создании различных учебных планов за счет перераспределения учебных часов, интеграции предметов обучения и интенсификации учебного процесса, обновления содержания предметов обучения, выделение дополнительных оплачиваемых часов, сокращение урока.

1.3 Особенности содержания программ по физическому воспитанию для учащихся общеобразовательных школ, основанных на конкретном виде спорта

Программы физического воспитания учащихся общеобразовательных школ на базе конкретного вида спорта обеспечивают согласованное решение задач физического воспитания школьников, формирует у учащихся целостное

представление о физической культуре, ее возможностях повышать работоспособность и укреплять здоровье, воспитывать личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Оригинальность программ заключается в том, что они создаются на основе преподавания того или иного вида спорта (волейбола, баскетбола, футбола и других). Приемы, тактические действия и особенно сама игра открывают большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических навыков детей.

В содержаниях программ особенно ярко выделяются два взаимосвязанных компонента: базовый и вариативный. Материал программ делится на четыре раздела: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка и примерные показатели двигательной подготовленности.

«Основы знаний» представляют материал, который помогает ученикам расширить границы знаний о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта.

«Общая физическая подготовка» включает в себя упражнения, порядки упражнений и другие необходимые двигательные действия, способствующие общей культуре движений и развивающие двигательные навыки. В зависимости от возраста учащихся в 1-2 классах этому отделу отводится до 70% учебного времени, а в 3-4 классах - 60%. Постепенно, по мере освоения учащимися школы движений и выработки определенных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна уменьшаться. В 5-7 классах - до 50%, 8-9 классах - 40%, 10-11 классах - 30%.

«Специальная подготовка» - материал по конкретному виду спорта, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам. С 7-го класса учащиеся должны принимать участие в различных соревнованиях, хорошо зная правила соревнований.

«Примерные показатели двигательной подготовленности» – содержат

упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся. В этой части нет специальных упражнений и нормативов. Все школы находятся разных территориальных и технических условиях, выработать какой-то специальный норматив для всех не представляется возможным. Учителя физической культуры должны сами разрабатывать такие упражнения, чтобы осуществить контроль за технической подготовленностью учащихся.

Программы заканчиваются определением требований к уровню подготовки выпускников школ по физическому воспитанию. Эти требования соответствуют требованиям национального стандарта и определяются в основном на четырех основных основаниях: «знать/понимать», «знать», «демонстрировать» и «использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

После логического завершения программы содержат Приложения, которые представляют собой непосредственно описание физических упражнений общей и специальной физической подготовки. Задачами данных упражнений являются: укрепление здоровья учащихся, развитие их физических качеств и специальных физических способностей. Данное содержание дидактического материала позволяет учителю самостоятельно подбирать доступные и наиболее эффективные упражнения для каждой возрастной группы, разрабатывать на их основе комплексы и системы физических упражнений, оптимальные с точки зрения функционального воздействия, не привязывая их строго к дидактическим темам, и планировать необходимую динамику нагрузки в недельном и месячном цикле. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе.

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы осуществлялся на протяжении всего исследования. Решение данных вопросов на теоретическом уровне осуществляется на изучении литературы по: периодам подготовки бойцов, особенностям физической подготовки бойцов, средствам и методам, специфике соревнований в киокушинкае карате.

2. Тестирование.

В тестирование были включены следующие контрольные упражнения:

Упражнения на координационной лестнице прыжки на двух ногах с возвратом назад. Служит для оценки уровня развития координационных и скоростных способностей в двигательных действиях. Процедура тестирования. По команде «На старт!» учащийся встает у начала координационной лестнице. По команде «Марш!» с максимальной скоростью проходит дистанцию. Критерием оценки этих показателей служит минимальное время.

Подтягивание на перекладине – служит для оценки уровня развития силы и выносливости мышц. Процедура тестирования. Мальчики – из виса хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Согнуть руки до момента, когда подбородок пересекает линию перекладины. Упражнения выполнять плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми. Девочки выполняют упражнения на низкой перекладине из положения виса лежа. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию; разрешается пятками фиксировать об опору до 4 см. Недопустимо: сгибание и разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах; поочередное сгибание и разгибание рук; «отдых» в положении виса

более 3 сек. Критерием этих показателей служит максимальное по число подтягиваний.

Тройной прыжок в длину с места (см) – используется для оценки уровня развития скоростно-силовых и координационных способностей. Процедура тестирования. И. п. – полуприсед с наклоном туловища, руки назад, ступни параллельно перед граничной линией на ширине таза. Учащийся резко отталкивается ногами вперед-вверх с одновременным энергичным замахом рук, приземляясь на обе ноги в глубокий присед. Из данного положения совершает ещё 2 аналогичных прыжка. Критерием этих показателей служит максимальный результат.

Три кувырка вперед - используется для оценки уровня координационных способностей. Процедура тестирования. учащийся встает у края матов, уложенных в длину, и принимает исходное положение (основную стойку). Когда он приготовился, следует команда «Выполнять», после которой учащийся принимает положение упор присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка он должен принять исходное положение.

3. Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент создает возможность для воспроизведения изучаемых явлений. Это основной метод исследования. Ценность его заключается в том, в том, что, условия, в которых изучается то или иное исследование, создаются экспериментатором. Или могут, поэтому многократно повторяться, частично или полностью изменяться. Это позволит глубже и разностороннее познавать изучаемое явление.

4. Методы математической статистики широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

1. Показатели среднего арифметического \bar{X} .

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

2. Дисперсию по формуле:

$$S^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X_i)^2}{n-1}$$

3. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

4. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался t критерий Стьюдента:

$$t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}}$$

где n - объем выборки, \sum – сумма, x , y - экспериментальные данные, S_x , S_y - дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом.

2.2. Организация исследования

Исследование проходило на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Берёзовская среднеобразовательная школа №4 им. героя советского союза П. Р. Мурашова» было организовано в пять этапов:

Исследование было организовано в пять этапов:

I этап – Подготовительный. Теоретическое обоснование исследования. На данном этапе проходило изучению учебно-методической литературы. Анализ литературных источников позволил выделить основные проблемы в области физического воспитания, и выбрать путь их решения.

II этап – разработка программы. Была обоснована и разработана программа 3-го урока физической культуры для учащихся 6-х классов, основанная на игре в гандбол, с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

III этап – Подготовка к эксперименту. Для проведения исследования были отобраны две группы из 6 А и 6 Б классов. В экспериментальной группе (где вводилась игра в гандбол) – 20 учащихся, в контрольной группе – 20 учащихся. В экспериментальной группе преимущественное развитие направлено на скоростно-силовые и координационные способности. В контрольной группе на третьем уроке физической культуре применялась комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (автор В. И. Лях, М., 2006 г.) Здесь же было проведено тестирование показателей двигательной подготовленности учащихся 6-х классов экспериментальной и контрольной групп.

IV этап – экспериментальный. Непосредственная разработка и внедрение программы, с целью развития скоростно-силовых и координационных способностей учащихся 6-го класса.

V этап – Анализ полученных результатов. Проведено повторное тестирование, которое позволило определить динамику показателей физической подготовленности учащихся 6-х классов экспериментальной и контрольной групп.

После чего следовала обработка полученных данных, анализ и описание результатов исследования, оформление выводов по проделанной работе.

Глава 3. ОРГАНИЗАЦИЯ 3-ГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-ЫХ КЛАССОВ НА ПРИМЕРЕ ГАНДБОЛА

3.1 Разработка содержания уроков физической культуры у обучающихся 6-ых классов на примере гандбола

Оригинальность данной программы заключается в том, что она создавалась на базе гандбола, с приоритетным направлением развития скоростно-силовых и координационных навыков. Приемы, тактические действия и сама игра в гандбол открывают большие возможности для тренировки жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей школьников. Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

1. Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
2. Воспитание у школьников высоких нравственных качеств; воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
3. Развитие основных двигательных качеств.

В экспериментальную программу 3-го часа занятий физической культуры с учащимися 6-х классов был включён материал по гандболу и материал по развитию двигательных качеств.

Содержание учебного материала по гандболу:

1. Овладение и совершенствование техник передвижения:
 - перемещение спиной вперед, на определенном участке;
 - ускорение, остановка и имитация технических приемов.
2. Освоение техники приема и передачи мяча:
 - передача мяча (передача мяча на месте, в движении, двумя руками, одной рукой; передача мяча в парах: встречная; с перемещением вправо, влево, вперед, назад, левой и правой рукой, из-за спины);

- прием мяча и передача мяча;
- приём и передача мяча в прыжке;
- передача мяча с разных позиций (левый/правый крайний игрок, левый/правый полусредний, линейный, центральный(разыгрывающий))

3. Освоение тактики игры:

- тактика игры (стяжки, заслоны, скрест, комбинации)

4. Совершенствование технических элементов в игре:

- игра со сменой позиций ;
- игровые задания с ограниченным числом игроков (2:1, 3:2 3:3, 4:3,)

Развитие двигательных качеств:

1. Координационные способности
2. Скоростно-силовые способности
3. Выносливость
4. Скоростные способности
5. Силовые способности

Общеразвивающие упражнения:

1. На месте и в движении, как с мячом, так и без него.

Домашние задания:

1. Прыжки высоко поднимая бедро в течении минуты: 30 раз девочки, мальчики 40 раз.

2. Подтягивание из виса (мальчики) – 8 раз.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) – 10 раз.

4. Прыжки в длину с места.

5. Из приседа прыжки вверх за 30 секунд:.

6. Задания из пройденного материала.

7.Овладение организаторскими умениями:

- организация и проведение подвижных и игровых заданий.
- помощь в судействе.
- комплектование команды.

- подготовка места проведения игры.

В целях содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию было предложено обучать учащихся на уроках овладению организаторскими навыками и умениями, проведению занятий в качестве капитана команды, помощника судьи, организатора и др. Упражнения на развитие координационных и скоростно-силовых способностей были включены на 2-х уроках, через один:

1, 2 урок – развитие координационных и скоростно-силовых способностей; 3 урок – развитие выносливости;

4, 5 урок – развитие координационных и скоростно-силовых способностей; 6 урок – развитие ловкости;

7, 8 урок – развитие координационных и скоростно-силовых способностей; 9 урок – развитие быстроты;

10, 11 урок – развитие координационных и скоростно-силовых способностей; 12 урок – развитие выносливости;

13, 14 урок – развитие координационных и скоростно-силовых способностей; 15 урок – развитие скоростных способностей;

16, 17 урок – развитие координационных и скоростно-силовых способностей; 18 урок – развитие ловкости и т.д.

Таким образом, из 34 -х дополнительных уроков на развитие координационных и скоростно-силовых способностей – 23 урока (67,7 %), на развитие выносливости, ловкости, скоростных и силовых способностей – 11 уроков (32,3 %).

Также в рамках эксперимента мы знакомили обучающихся с понятийным аппаратом физической культуры

Физические упражнения — это способ нагрузки и отдыха, в котором прослеживается их положительное влияние на: работоспособность, развитие опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей дыхания,

кровообращения и энергетического обмена.

Выполнение базовых движений и комплексов физических упражнений с учетом возраста и пола учащихся и оказывающих непосредственное влияние на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальной двигательной активности в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Социально-психологические основы.

Это основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, мыслительной памяти. Данные основы направлены на решение игровых и соревновательных задач с помощью двигательных действий; совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебной и профессиональной активности, формирование личностно-значимых свойств и черт.

Социально-психологические основы так же содержат и гигиенические основания для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечивающих реализацию защитных функций и имеющих общеукрепляющую и оздоровительную направленность, а также предупреждающих о ситуациях травматизма и оказание первой помощи.

Анализ техники физических упражнений включают в себя их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Данные техники ложатся в основу комплексов физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями способствуют более эффективному наблюдению за изменениями протекающих в функциональном состоянии организма,

физическом развитии и физической подготовленности.

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Данный раздел включает историю олимпийского движения в России и ее выдающиеся спортсмены, их биографические особенности и качества личности (нравственные, моральные, волевые и др.). Так же подчёркивается значение физической культуры в формировании здорового образа жизни современного человека.

Характеристика основных направлений физической культуры в современном российском обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное, спортивное: «массовый спорт» и «спорт высших достижений»). Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры

Обучение в процессе воспитания физическое образование, под которым понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний» (Л. П. Матвеев, 1983).

В процессе физического воспитания обучающихся учат различным двигательным действиям с целью развития умения управлять собственными движениями, а также усваивают закономерности движений собственного тела. Они также учат правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для контроля физического развития, учат технике двигательных действий, необходимых в трудовой, жизненной или спортивной тренировке.

Изначально учащиеся тренируют определённые умения, а по мере натренированности и овладением данным умением, оно перерастает в навык.

Умение и навык отличаются друг от друга главным образом степенью их освоенности, то есть способами управления со стороны сознания человека.

Умение выполнять новое двигательное действие у человека возникает на основе минимума основных знаний о технике действия, наличия двигательного опыта; а так же в процессе построения новой системы движений.

Суть двигательного умения заключается в том, что для двигательного умения характерно постоянное совершенствование способа выполнения действия при осмысленном подходе в процессе управления движениями.

На основе анализа данной информации можно сделать вывод о том, что двигательное умение есть ничто иное как степень владения двигательным действием, характеризующееся сознательным управлением движением и неустойчивостью к действию сбивающих факторов, имеющих нестабильный итог.

Роль двигательных умений в физическом воспитании имеет двойную направленность. С одной стороны, умение должно перерасти в законченную форму и стать навыком, то есть ученик должен добиться совершенного владения техникой двигательного действия. С другой стороны, двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. Носят вспомогательный характер. Например, некоторые материалы школьной программы по физической культуре должны быть усвоены именно на уровне умения.

Активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений определяют главную ценность двигательных умений в образовании.

При многократном повторении двигательное умение приводит к автоматизированному его выполнению. Только в этом случае умение переходит в навык. Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения. В результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное – автоматизированный характер управления движением.

Практическое («двигательное») овладение приемом игры начинается с

овладения основной техники, формирования двигательного умения, опирающегося на полученные знания о приеме игры, имеющийся двигательный опыт и сформированное представление, модель, «образ приема».

Двигательное умение – это способность выполнить прием игры, решить двигательную задачу при условии концентрированного внимания обучаемого на каждом движении, входящем в изучаемый прием.

Для приема игры на уровне двигательного умения характерны признаки:

- управление движениями, составляющими целостный прием, не автоматизировано, сознание загружено контролем каждого движения, работа совершается неэкономно при значительной степени утомления;

- способ решения двигательной задачи нестабильный, происходит поиск лучшего решения.

Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

При навыке сознание направленно главным образом на узловые компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия.

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от:

1. Двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта учащегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения).

2. Возраста учащегося.

3. Координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения).

4. Профессионального мастерства преподавателя.

5. Уровня мотивации, сознательности, активности учащегося.

В процессе обучения у учащихся формируются двигательные умения и навыки и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы.

Спортивные игры в полной мере осуществляют формирование системы двигательных навыков и повышение уровня развития физических качеств, являются одними из ведущих задач физического воспитания.

Знание методов и средств развития умений и навыков обеспечивает рациональное содержание и построение этапов обучения приемам игры и тактическим действиям.

Двигательные умения и навыки – это функциональные образования в организме человека, которые возникают в процессе и в результате освоения двигательных действий при обучении. Поэтому основные положения обучения техническим приемам, тактическим действиям и развития физических качеств опираются на физиологические и психологические закономерности формирования навыков.

В процессе дальнейшего освоения приема, по мере увеличения количества повторений при относительно постоянных условиях обучения, формируется двигательный навык – способность выполнить прием игры, позволяющий акцентировать внимание на условиях и результатах действия, а не на отдельных движениях, входящих в него. На этом уровне для приема характерны признаки:

1. Выполнение движений, входящих в ДД, происходит без сосредоточения внимания на них учащихся, т.е. автоматизировано при ведущей роли сознания: автоматизируется процесс исполнения движений, составляющих структуру приема (последовательность, координационные отношения нервно-мышечных процессов, взаимосвязь двигательных и вегетативных компонентов, нет противоречия «сознание-автоматизация»).

2. Сознание учащегося направлено в основном на узловые

компоненты приема, на учет изменений в обстановке и творческое решение двигательной задачи, коррекцию исполнения, в спортивных играх изменение первоначального решения.

3. Выраженная системность в движениях, которые объединены в целостный прием с устранением лишних движений, экономная затрата сил.

4. Повышается роль двигательного анализатора, мышечное чувство приобретает ведущее значение в контроле за движениями, зрительный анализатор переключается на контроль обстановки и результаты деятельности.

5. Высокая устойчивость к сбивающим факторам: прием игры уверенно выполняется в новой обстановке («чужое поле», шум зрителей и т.п.).

Совершенное владение навыком приводит к возникновению комплексного ощущения как результат показаний всех анализаторов.

Формирование системы технических приемов и тактических действий на уровне двигательных навыков – одна из важнейших задач в спортивных играх. В качестве примера могут служить программы по игровым видам спорта для общеобразовательных учреждений, для СДЮШОР.

Формирование двигательных навыков, техники приема игры в гандбол неразрывно связано с развитием физических качеств. К наиболее значимым способностям координационные и скоростно-силовые способности. Они напрямую связаны с обучаемостью технико-тактическим действиям, что впоследствии должно проявиться в эффективности и результативности

Для развития координационных способностей используются физические упражнения повышенной координационной сложности. Сложность физических упражнений можно повышать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменения порядка снарядов, их веса, высоты; изменить зону опоры или увеличить ее подвижность в упражнениях на равновесие; комбинировать двигательные навыки; сочетать ходьбу с прыжками, бегом и ловлей предметов; выполнять упражнения по сигналу или в течение ограниченного времени.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они будут на уровне умений, то есть пока не будут выполняться автоматически. Это связано и тем, что любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное умение не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

1. Способности человека к точному анализу движений;
2. Деятельности анализаторов и особенно двигательного;
3. Сложности двигательного задания;
4. Уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
5. Смелости и решительности;
6. Возраста;
7. Общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и других.

В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

При развитии координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

1. Обучение. Освоение новых движений с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения,

учащиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений.

2. Адаптация. Способность перестраивать двигательную деятельность в условиях быстро меняющейся обстановки. Этот методический подход находит применение в игровых видах спорта.

3. Совершенствование. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятия. Данный методический подход широко используется в спортивных играх.

Для развития координационных способностей используются следующие методы:

- стандартно-повторного упражнения
- вариативного упражнения
- круговой тренировки
- тестирование
- игровой.

При воспитании координационных способностей решают две группы задач: по разностороннему развитию, специально направленному их развитию.

Первая группа решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся, а также в образовательной школе. Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей гимнастических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных, спортивных играх.

Вторая группа задач решается в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором - избранной профессией.

Одними из средств для воспитания координационных способностей являются обще подготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья. В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления скоростно-силовых способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. В этом случае имеет место комплексное проявление скоростно-силовых способностей.

Средствами развития скоростно-силовых способностей являются упражнения. Их можно разделить на три основные группы (В. И. Лях, 1997):

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростно-силовых способностей.
2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростно-силовых способностей.
3. Упражнения сопряженного воздействия.

Основными методами развития скоростно-силовых способностей являются:

1. Метод строго регламентированного упражнения.
2. Соревновательный метод.
3. Игровой метод.

Таким образом, изучение основ программ физического воспитания, определения их главных задач помогли определить важнейшие направления и методы и средства исследовательской работы. Было выявлено, что для спортивных игр преимущественно развитие координационных и скоростно-силовых качеств, что послужило дальнейшей разработке программы.

В содержание урока физической культуры были отобраны следующие группы координационных и скоростно-силовых упражнений.

Для развития координационных способностей:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Поочередные движения руками в одной плоскости. Исходное положение – основная стойка, 1 – правая рука вниз – наружу, 2 – левая вниз – наружу, 3 – правая рука вперёд, левая – вниз наружу, 4 – обе руки вперёд, 5 – правая рука вниз наружу, левая – вперёд, 6 – руки вниз наружу, 7 – правая рука вперёд, левая рука вниз наружу, 8 – и. п.

2. Поочередные упражнения руками в двух плоскостях. Исходное положение – основная стойка, 1 – правая рука вверх, 2 – левая вперёд, 3 – правая к плечу, левая – вперёд, 4 – обе руки к плечам, 5 – правая рука вперёд, левая – к плечу, 6 – правая рука вперёд, левая вверх, 7 – правая рука к плечу, левая рука вверх, 8 – руки к плечам.

3. Сочетание движений руками с маховыми движениями ногой. Исходное положение – основная стойка, 1 – левую на носок прямо, правую руку вперёд, 2 – мах левой прямо, руки вперёд, 3 – левую на носок вперёд, левую руку прямо, правую – вниз, 4 – и. п., 5 – правую на носок прямо, левую руку вперёд, 6 – мах правой влево, руки вперёд, 7 – правую на носок прямо, правую руку вперёд, левую вниз, 8 – и. п.; 2) и. п. – о. с., 1 – мах левой в сторону, руки вверх. 2 – и. п., 3 – мах правой в сторону, руки вверх.

4. Сочетание движений руками с подскоками. 1) и. п. – о. с., 1 – подскок ноги левая вперёд правая назад, правая рука вперёд, 2 – подскок ноги вместе, руки вперёд, 3 – подскок ноги левая вперёд правая назад, левая рука

вперёд, 4 – подскок ноги вместе, руки вниз и т. д.; 2) и. п. – о. с., 1 – подскок ноги врозь, правая рука вперед, 2 – подскок ноги вместе, руки вперед, 3 – подскок ноги врозь, левая рука вперед, 4 – подскок ноги вместе, руки вниз и т. д.

5. Сочетание движений руками с приседаниями. 1) И. п. – о. с.; 1 – 2 полу присед на носках, руки вперед кверху, 3 – 4 – и. п.; 2) и. п. – о. с.; 1 – полу присед на носках, правая рука в сторону, 2 – присед, руки в стороны, 3 – полу присед на носках, левая рука в сторону, 4 – и. п.

Парные упражнения без предметов:

1. Партнеры находятся в стойке ноги врозь, лицом друг к другу, упираются ладонями. Одновременно одной рукой оказывают сопротивление и выдвигают её вперёд, другой рукой просто оказывают сопротивление, не давая сопернику отвести её назад.

2. Партнеры находятся в стойке ноги врозь лицом друг другу на расстоянии большого шага в наклоне вперед с прямым туловищем, руки в стороны – кверху, пальцы соединены в замок. Пружинящие повороты туловища налево и направо, помогая друг другу.

3. Партнёры занимают упор лёжа и кладут правую руку на левое плесо партнёра. Одновременно выполняют отжимания.

4. Стойка ноги врозь лицом друг другу на расстоянии шага, правые (левые) руки соединены обычным хватом. Первый прогибается и наклоняется назад, поворачивая туловище налево (направо), левую (правую) руку в сторону – вниз до касания пятки одноименной ноги. Второй поддерживает первого.

Упражнения с мячом:

1. Стоя на месте, передача мяча руками партнеру левой, правой рукой.
2. Стоя на месте, передача мяча с опоры.
3. Выполнение штрафного броска.
4. Передача мяча из-за головы и его ловля в прыжке.

5. Выполнение 3-х шагов с последующим дальним броском через всю ширину поля.

Ациклические упражнения на земле:

1. Прыжки с места из различных и. п.: а) лицом; б) спиной; в) боком (правым, левым) к месту приземления; г) с вращением в одну и другую стороны на заданное и максимальное количество градусов.

2. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние с использованием ориентиров (флажков, кубиков и др.)

3. Прыжки через скамью зигзагообразное с двух ног, вправо и влево

4. То же, но в руках набивной мяч массой 1-2 кг.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств на земле:

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки произвольно. Задание. Подскоки вверх со сменой ног. а) То же, но сгибая ноги в коленях во время подскоков. б) То же, но касаясь руками ног.

2. Исходное положение – основная стойка, скакалка сзади. Задание. Подскоки с быстрой сменой ног а) То же, но на одной ноге, поднимая правую (левую) вперед.

3. Исходное положение – основная стойка, руки внизу. Прыжки вверх со взмахом рук прогнувшись и с приземлением в доскок. Во время приземления спину держать прямо, стараться устоять на месте. а) То же, но в руках набивной мяч массой 1-3 кг. б) То же, но в руках гантели массой 3-5 кг.

4. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. Задание. Темповые подскоки на месте с поочередным приземлением на правую (левую) ногу и последующим возвращением в исходное положение. Плечи и голову держать прямо, не напрягаясь. а) То же, но руки за головой. б) То же, но в руках набивной мяч массой 3 кг.

5. Исходное положение – Все встают в круг, правую руку кладут на правое плечо соседней рукой держат голень своей правой ноги и по команде выполняют присед.

6. Исходное положение – партнеры в низком приседе держатся за руки .Задание. Передвижение в правую, затем в левую сторону по кругу прыжками и шагом в низком приседе. а) То же, но партнеры находятся в низком приседе спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. б) То же, но партнеры находятся в низком приседе, но лицом друг другу, взявшись за руки и одновременно выносят левые (правые) ноги.

7. Исходное положение – Первый партнер приготовился к прыжку через второго, второй – в упоре на коленях. Задание. Игра в чехарду, руками опорный прыжок ноги врозь через второго партнера, находящегося в упоре присев. После выполнения первый занимает положение упор на коленях, второй совершает прыжок. а) То же, но второй в упоре согнувшись, опираясь руками на бедра.

8. Исходное положение – стойка ноги врозь друг другу спиной, руки соединены в локтевых суставах. Задание. Передвигаться боком на отрезках прямой приставными прыжками. а) То же, но передвигаться вперед на одной ноге лицом друг к другу, захватив одной рукой плечо партнера, другой свою ногу. б) То же, но с поддержкой одной рукой ноги партнера, другая на поясе.

9. Исходное положение – первый принимает положение лежа на спине, руки вдоль туловища. Второй встаёт, вытягивая правую руку с мячом у головы. Мяч должен располагаться на уровне груд первого. Первый партнёр совершает перекат на 360° после завершения второй партнёр отпускает мяч, задача первого поймать и от груди сделать передачу партнёру.

10. Исходное положение – встать прямо руками взяться за канат. Задание. Стоя на пятках максимально откинуться назад при этом руками перехватываясь ниже по канату

На 3-ем уроке физической культуры в экспериментальной группе были применены игровые упражнения, эстафеты.

Игровые упражнения и эстафеты.

1. «Быстрые передачи мяча». По сигналу оба партнера, стоящие в 2-3 метрах друг против друга, начинают как можно быстрее перемещаться и передавать друг другу мяч, вслух подсчет. Побеждает пара, первой сделавшая 20 передач. Способ передачи не регламентируется.

2. «Веселые старты». Игроки строятся в несколько колонн по одному лицом друг к другу. У направляющих в руках мячи. По сигналу первые в колоннах начинают как можно быстрее бежать до фишек, расположенных в 5 метрах от колонн. Во время бега игроки выполняют различные упражнения с мячом (вращения вокруг пояса, между ног ,над головой). Добегают до фишек и максимально быстро бегут обратно в колонны. После этого становятся в конце своих колонн, а упражнения выполняют следующие игроки, и так до последнего участника. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Таким образом, основными средствами развития скоростно-силовых и координационных способностей являются упражнения повышенной сложности и содержащие элемент новизны. Предложенные средства и методы помогут развить скоростно-силовые и координационные способности.

Ведущими методами развития скоростно-силовых и координационных способностей были отобраны следующие:

1. Метод строго регламентированного упражнения.
2. Метод сопряженного воздействия
3. Круговой метод

Комплексы круговой организации учащихся Комплекс №1:

1. Оббегание 5-6 стоек, набивных мячей или стульев, установленных на расстоянии 2, 5 м друг от друга;
2. Последовательные ускорение с места из различных и. п.; лицом, спиной, боком (правым, левым) к месту;
3. Передача мяча одной рукой разными способами.

Комплекс № 2:

1. Передача мяча на точность и быстроту в парах разными способами;

2. Ловля и передача мяча с отскоком от земли;
3. «Челночный» бег с ведением мяча правой, левой рукой;
4. Передача мяча в парах (тройках).

Комплекс № 3:

1. Передача и ловля в парах двух мячей;
2. Серийные ускорение с мячом;
3. Передачи мяча в специально установленные импровизированные

мишени на точность попадания в цель.

3.2 Выявление результативности внедрения уроков физической культуры у обучающихся 6-ых классов на примере гандбола

Все результаты тестирования представлены в сводной таблице №1, на их основании можно сделать следующие выводы:

1. При проведении первичного тестирования было выявлено, что экспериментальная группа более подготовлена;
2. В ходе применения экспериментальной программы это превосходство было увеличено;
3. Вовлеченность учащихся при освоении незнакомого вида спорта была увеличена, так как дети начали активно спрашивать про гандбол и следить за новостями этого вида спорта;
4. Некоторые упражнения из комплекса вызвали особый интерес и применялись самими учащимися внеурочное время.

Динамика показателей исследуемых двигательных способностей после проведения эксперимента составила:

- Показатели двигательных способностей, относящихся к оценке уровня развития координационных и скоростных способностей (тест «Упражнения на координационной лестнице прыжки на двух ногах с возвратом назад») у учащихся ЭГ увеличился на 4,3% , в КГ на 1,2%. По данному показателю после эксперимента учащиеся ЭГ превзошли КГ на 3,2 %.

Диаграмма 1



Диаграмма 2



- Показатели двигательных способностей, относящихся к оценке уровня развития силы и выносливости мышц (тест «Подтягивание на перекладине») у учащихся ЭГ увеличился на 69% (у девочек на 68%) и достигли высокого уровня развития этой способности; в КГ на 19% (у девочек на 19%) , ЭГ превзошли на 50 %.

Диаграмма 3

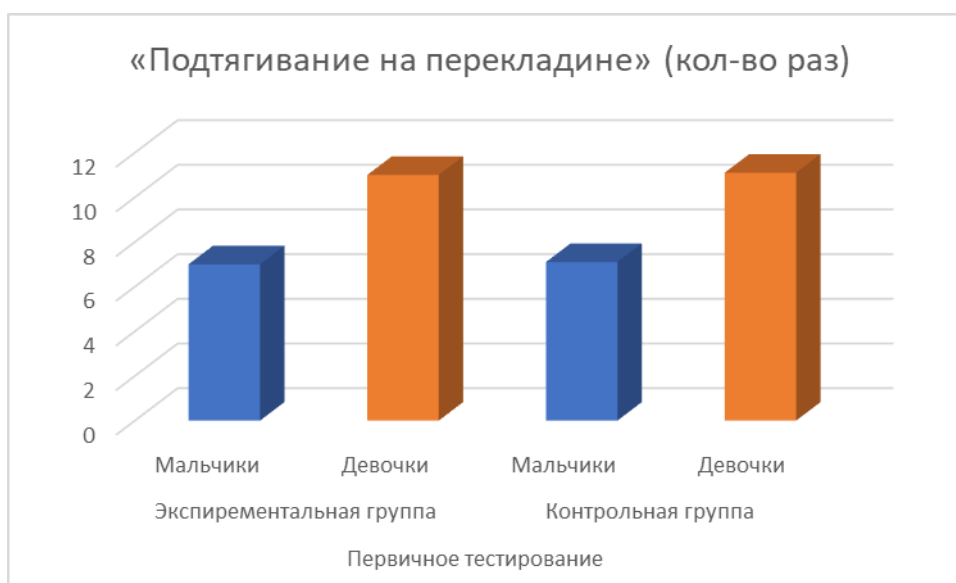
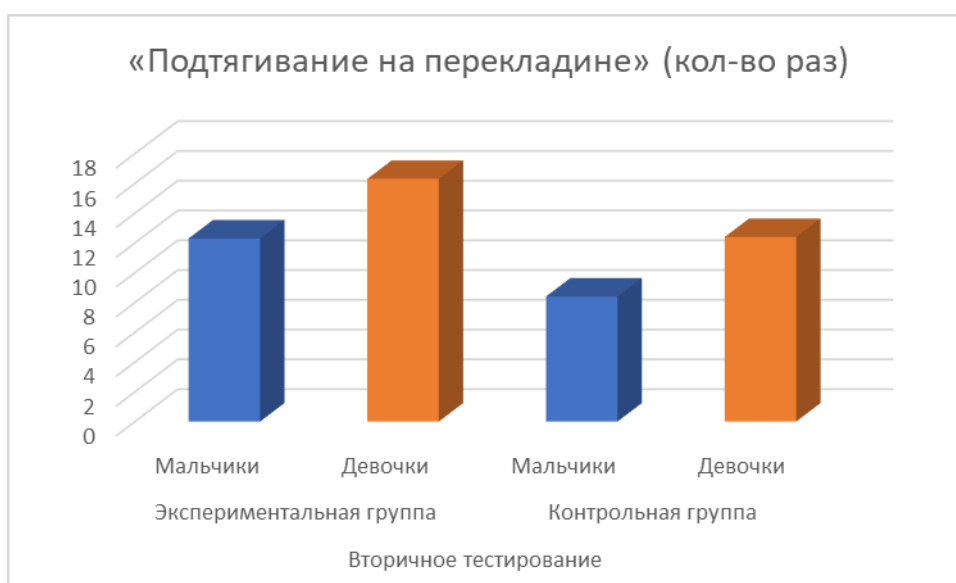


Диаграмма 4



- Показатели двигательных способностей, относящихся к оценке уровня скоростно-силовых и координационных способностей (тест «Тройной прыжок в длину с места») у учащихся ЭГ увеличились на 12,2% (у девочек на 12,4 %), в КГ на 4,1 % (у девочек на 4,3 %) . По данному показателю после эксперимента учащиеся ЭГ превзошли учащихся КГ на 8,1 %.

Диаграмма 5

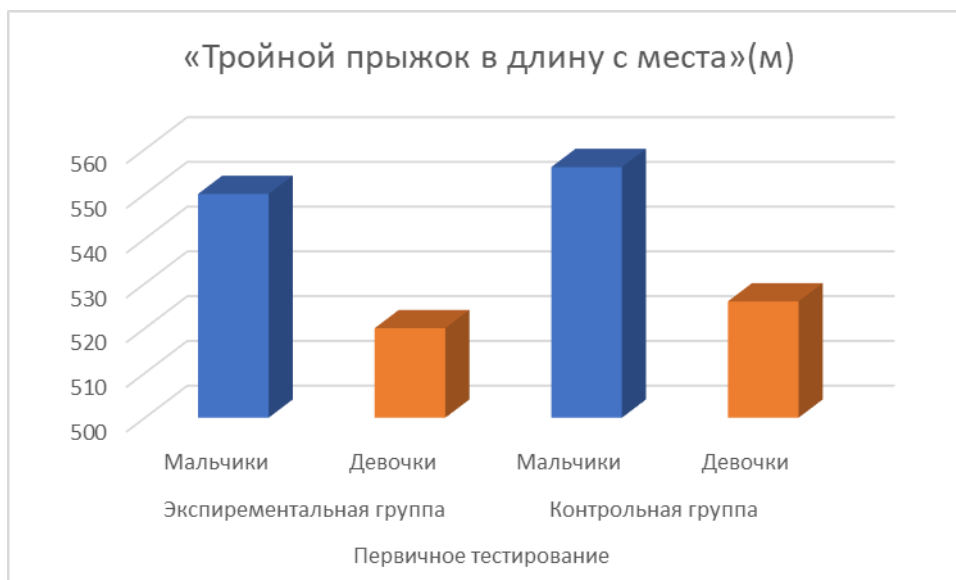
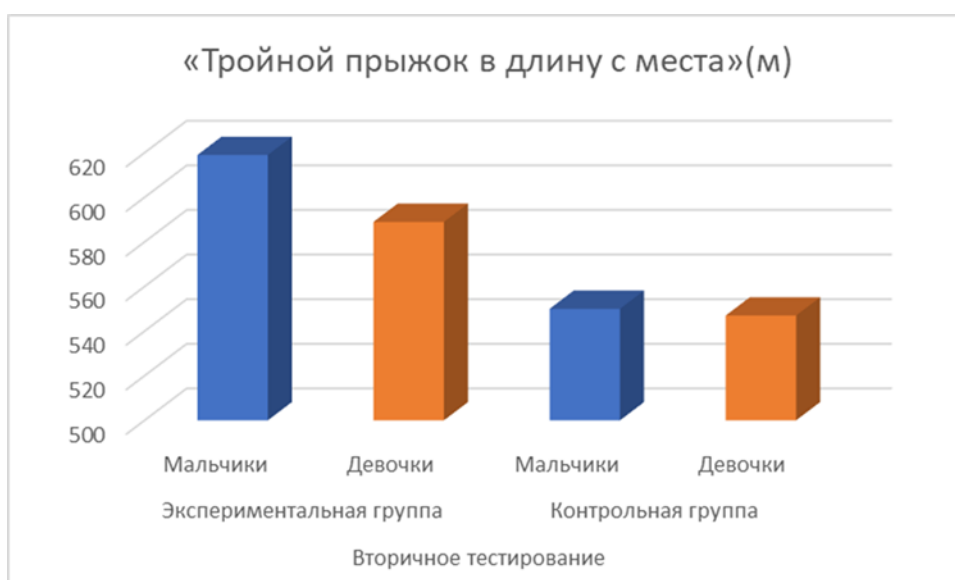


Диаграмма 6



- Показатели двигательных способностей, относящихся к оценке уровня координационных способностей (тест «Три кувырка вперед») у учащихся ЭГ увеличился на 12,2 %, в КГ на 3,05 %. По данному показателю учащиеся ЭГ после эксперимента превосходили учащихся КГ на 11 %.

Диаграмма 7

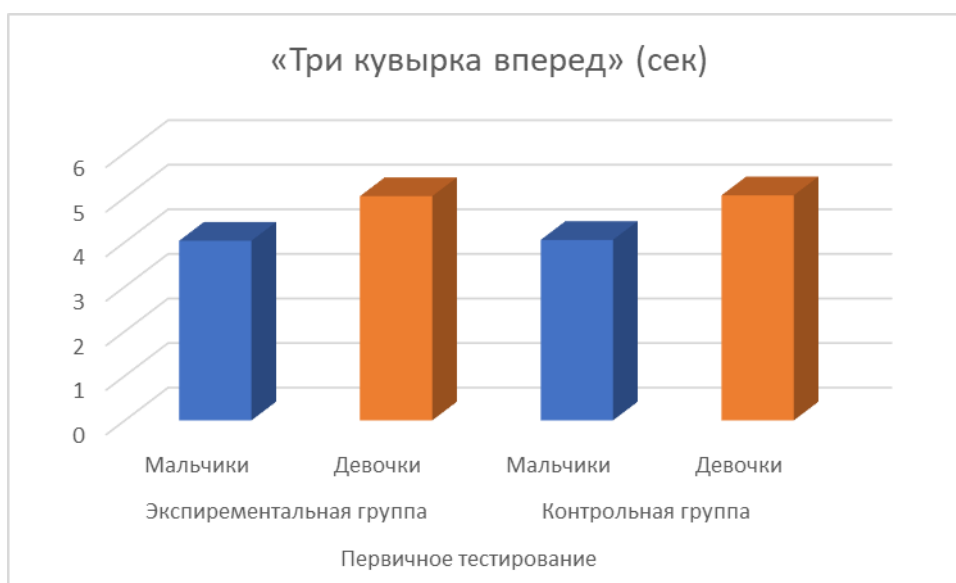
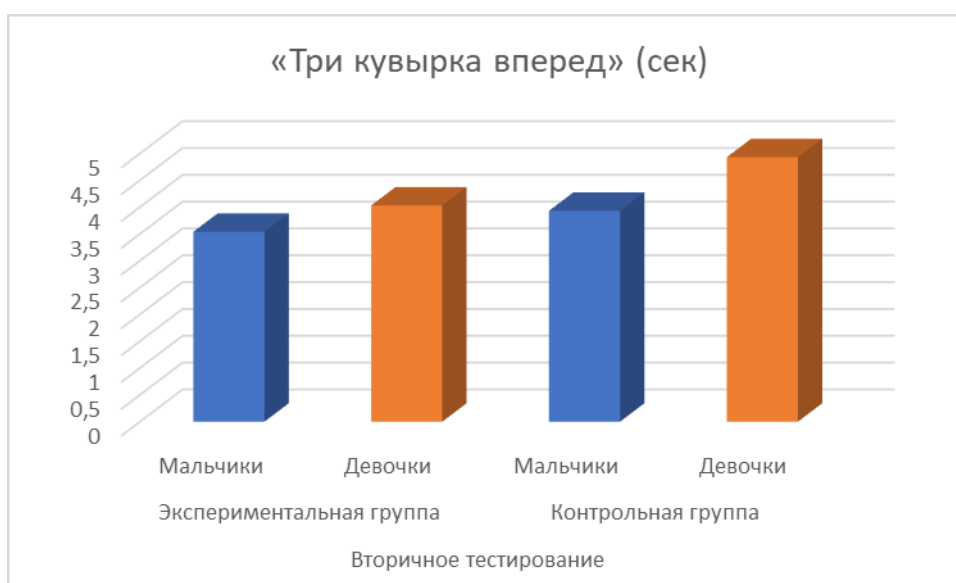


Диаграмма 8



Показатели способности к динамическому равновесию (тест «Повороты на гимнастической скамейке») у учащихся ЭГ увеличился на 19,6 %, в КГ на 2,3 %. По данному показателю после эксперимента учащиеся ЭГ превзошли КГ на 19,6 %.

Таблица 1.

Сводная таблица средних результатов исследования

Название упражнения	Первичное тестирование				Вторичное тестирование			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
«Упражнения на	6	7	6,2	7,2	5	6	5,8	6,8

координационной лестнице прыжки на двух ногах с возвратом назад» (сек)								
«Подтягивание на перекладине» (кол-во раз)	7	11	7,1	11,1	12,3	16,3	8,4	12,4
«Тройной прыжок в длину с места»(м)	550	520	556	526	619	589	550	547
«Три кувырка вперед» (сек)	4,03	5,03	4,05	5,05	3,54	4,03	3,93	4,93

ВЫВОДЫ

При подготовке теоретического материала для данного исследования были выявлены основные психолого-возрастные и физиологические особенности учащихся 6-х классов. Было отмечено, что именно в этом возрасте необходимо внедрять спортивные игры не только для физического развития, но и как средство эмоциональной разгрузки.

Спортивные игры способствуют целостному развитию подростка, и развивают основные физико-функциональные качества. Благодаря этому средству приобретаются умения, которые в последствии доводятся до совершенства и становятся навыками.

Так же не стоит забывать, что целостное развитие личности — это цель, прописанная в различных программах развития Российской Федерации, и именно для достижения этой цели существуют программы физического воспитания, на основе одной из которой была проделана исследовательская работа, а именно программа физического воспитания основана на одном виде спорта.

Разработанная программа создана на основе курса обучения игре в гандбол, что способствует, развитию скоростно-силовых и координационных способностей. Технические приемы, тактические действия этой игры являются полем для воплощения больших возможностей, а так же для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей школьников.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;- воспитание у школьников высоких нравственных качеств; воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;- развитие основных двигательных качеств.

Предложенная программа 3-го часа по физической культуре позволила улучшить показатели физической подготовленности учащихся 6-х классов от 12 % до 30 % в экспериментальной группе, тогда как у учащихся контрольной группы динамика этих показателей составила от 2 % до 7 %.

Проведенные исследования свидетельствуют о том, что организация и проведение 3-го урока физической культуры, основанном на игре в гандбол, с преимущественным направлением на развитие скоростно- силовых и координационных способностей, способствует повышению уровня физической подготовленности учащихся 6-х классов.

Эффективность данной программы обоснована и носит рекомендательный характер к применению в средних общеобразовательных школах.

Таким образом были решены следующие задачи:

1. Проанализированы в психолого-педагогической литературе состояние проблемы исследования. В результате анализа учебно-методической литературы по проблеме исследования были определены основные методы развития физической культуры личности в возраста 12-13 лет., самым эффективным из которых является спортивная игра. Была выбрана программа, основанная на 1 виде спорта. Инновационность данной программы заключается в том, что в качестве ведущей спортивной игры выбран гандбол, который в равной степени развивает все необходимые качества.

2. Разработаны и обоснованы структуры и содержания программы 3-го урока физической культуры для учащихся 6-х классов общеобразовательной школы, основанную на игре в гандбол. В ходе педагогического эксперимента были выявлены и обоснованы упражнения направленные на развитие координации и скоростно-силовых качеств.

3. Проверены в ходе педагогического эксперимента результативность разработанной программы для учащихся 6-х классов.

Как и предполагалось, что организация и проведения 3 урока физической культуры, основанного на игре в гандбол, с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых и координационных способностей, будет способствовать повышению уровня физической подготовленности и состояния здоровья, учащихся 6-х классов. Гипотеза подтверждена, цели работы достигнуты

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Физическая культура в школе», № 6 , 2019.
2. Акрамов Ж.А., Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Гандбол. Программа и учебное пособие для ДЮСШ, СДЮСШОР. Т., Lider Press., 2020. 144 с.
3. Ашмарин Б. А. «Теория и методика физического воспитания». М., 1990.
4. Боген М. М, Обучение двигательным действиям. М., 2020.
5. Большенков В. Г., Нарбаев Р.Д. Подвижные игры с мячом. Журнал «Физическая культура в школе» № 3 с.25. 2019.
6. Былеева Л. В., Коротков И. М.Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры. М. 2019.
7. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту. Сборник эстафет и игровых заданий. М., ФиС, 2019.
8. Вассерман Л.И. и др.. Родители глазами подростка: психологическая диагностика в медико-педагогической практике. Учеб, пособие. — СПб.: «Речь»,2004. — 256 с.. 2020
9. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие. М., 2020.
10. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учебное пособие / Г.Б. Горская. - Краснодар : [б.и.], 2008. - 220 с.
11. Григорьев О. А. Для развития координационных способностей.
12. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск, 2020.
13. Гуревич Н. М. Индивидуальные и психологические особенности школьников. М. 2016.

14. Дементий, Л.И. Ответственность как ресурс личности : моноафия / Л.И. Дементий. -М. : Информ-Знание, 2005. - 188 с.
15. Дементьева, И.М. Особенности проявления ответственности у подростков, занимающихся гандболом / И.М. Дементьева // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2015. - № 3. - С. 71-76.
16. Ермолаев Ю. Л. Возрастная физиология. М., 1985.
17. Железняк Ю. Д., Портной Ю. М, Спортивные игры: Учебник. М., 2000. 41. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник. М., 2000.
18. Жилов Ю. Д., Куценко Г. И., Основы медико-биологических знаний. М. «Высшая школа». 2001.
19. Журнал «Физическая культура в школе». 2000.
20. Журов М. н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. М.»Академия». 2002.
21. Здравоохранение в России. 2019: Статистический сборник. Часть 2. Состояние здоровья населения (дети). - Москва : Федеральная служба государственной статистики, 2019. - 170 с.
22. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебн. для физкультурных вузов. М: ФОН, 1996. 314 с.
23. Клещев Ю. Н., Айрапетьянц Л. Р., Паткин В.Л. Волейбол. Т. 1995. 28. Коджаспиров Ю. Г. Игровая рационализация уроков. № 7 с.32, №8 с.28.
24. Компьютерная занятость как фактор риска нарушения здоровья младших школьников / М.И. Степанова, З.И. Сазанюк, Е.Д. Лапонова, И.П. Лашнева // Российский педиатрический журнал. - 2013. - № 3. - С. 43-47.
25. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Техническая и тактическая подготовка гандболистов. Киев «Здоров'я», 2019.
26. Латышкевич Л.А., Турчин И.Е., Маневичя Л.Р. Гандбол. Учебное пособие для ин-тов физкультуры. Киев «Здоров'я», 2021.
27. Ломейко В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I – X классах. М., 2022.

28. Лях В. И. Координационные способности школьников. № 4 с. 6, № 5 с.3. Журнал «Физическая культура в школе». 2016.
29. Лях В. И. Развивать координационные способности. № 5 с.32. Журнал «Физическая культура». 2016.
30. Лях В. И. Совершенствование специальных координационных возможностей. № 2 с.7. Журнал «Физическая культура в школе». 2020.
31. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. М., 2019.
32. Лях В. И. Циклические упражнения в развитии координационных способностей школьников. № 9 с.20. Журнал «Физическая культура в школе». 1990.
33. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. М., 2022.
34. Матвеев Л. П. «Теория и методика физической культуры». Учебник для институтов физической культуры. М. 2019.
35. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник. М., 1997.
44. Определение физической подготовленности школьников. Под ред. Б. В. Сермеева. М., 2013. .
36. Медико-педагогические и нейрофизиологические предпосылки формирования у обучающихся мотивации к занятиям физической культурой / П.И. Храмцов, А.С. Седова, Н.О. Березина, О.А. Вятлева // Гигиена и санитария. - 2015. - № 1. - С. 86-91.
37. Методика физического воспитания школьников. Пособие для учителя. Под ред. В. И. Ляха. М., 2019.
38. Моргачев, О.В. Особенности роста и развития младших школьников с позиций полового диморфизма (научный обзор). Сообщение II / О.В. Моргачев // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. - 2018. - № 4. - С. 19-31.
39. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л. Б. Кофмана. М., 2019.

40. Ольшанская, С.А. Особенности формирования субъектной позиции спортсменов в юношеском возрасте / С.А. Ольшанская // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2019. - № 1. - С. 21-26.
41. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, с.543. 1991.
42. Под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. М., 2020.
43. Рапопорт, И.К. Заболеваемость школьников и проблемы создания профилактической среды в общеобразовательных организациях / И.К. Рапопорт, С.Б. Соколова, В.В. Чубаровский // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. - 2014. - № 3. - С. 10-16.
44. Реан, А.А. Психология человека от рождения до смерти / А.А. Реан. - СПб. : Прайм-Еврознак, 2019. - 656 с.
45. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов средних и высших учебных заведений. М.2020.
46. Сухарев, А.Г. Образовательная среда и здоровье учащихся: научно-методическое пособие / А.Г. Сухарев. - Москва: МИОО, 2013. - 256 с..
47. Сухарева, Л. М. Актуальные проблемы гигиены и охраны здоровья детей и подростков в развитии научной платформы «Профилактическая среда» / Л.М. Сухарева // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. - 2015. - № 3. - С. 10-12.
48. Сухарева, Л.М. Состояние здоровья московских школьников и факторы, влияющие на его формирование (лонгитудинальное исследование) / Л.М. Сухарева, И.К. Рапопорт, М.А. Поленова // Здоровье населения и среда обитания. - 2014. - № 3 (252). - С. 28-30.
49. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя.
50. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. М., 2019.
51. Фомин Н. А. Физиология человека. М. «Просвещение». 2021

52. Холодов Ж. К., Кузнецов З.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Учебное пособие для студентов высшего учебного заведения. М., «Академия», 2020.

53. Храмов, П.И. Концептуальные и методические основы диагностики и профилактики нарушений и заболеваний костно-мышечной системы у детей в условиях образовательных организаций / П.И. Храмов // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. - 2019. - № 1. - С. 49-57.

54. Шамова Т. И. Активизация учения школьников. М., 2018.

55. Эйдман, Е.В. В поисках личностных ресурсов копинга: волевой самоконтроль и интер-нальность как факторы снижения тревоги личности / Е.В. Эйдман, Л.И. Дементий // Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Омский гос. ун-т. - Омск, 2012. - С. 119-121.

56. Янсон Ю. А. Педагогика физического воспитания школьников: Кн. Для учителя. Ростов. 2019

